24.067 Šalát zo surovej zeleniny s jogurtom a syrom
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
uhorky šalátové	2,20	1,76	3,50	2,80	3,50	2,80	5,00	4,00
rajčiaky	1,00	0,90	1,80	1,60	1,80	1,60	2,80	2,52
paprika	1,00	0,75	1,80	1,35	1,80	1,35	2,50	1,87
cibuľa	0,30	0,26	0,70	0,60	0,70	0,60	1,00	0,85
cukor kryštálový	0,20	0,20	0,30	0,30	0,30	0,30	0,45	0,45
ocot	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,25	0,25
soľ	0,03	0,03	0,05	0,05	0,05	0,05	0,06	0,06
syr tvrdý	0,50	0,50	1,00	1,00	1,00	1,00	1,30	1,30
jogurt biely	1,00	1,00	2,20	2,20	2,20	2,20	2,50	2,50
hmotnosť porcie v g	55		95		95		120	

Výrobný postup

Šalátové uhorky umyjeme, očistíme a nastrúhame. Rajčiaky umyjeme, očistíme, pokrájame na plátky, očistenú zelenú papriku na rezance, očistenú cibuľu nakrájame na jemno. Všetko spolu zmiešame, dochutíme soľou, cukrom a octom. Jogurt a strúhaný syr podávame zvlášť na každú porciu.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	167	40	2,01	1,6	0,0	4,0	0,5	66,9	0,3	0,04	0,0	0,1	15,7	0,0
B	313	75	4,01	3,1	0,0	6,9	0,9	134,2	0,5	0,08	0,0	0,1	28,2	0,0
C	313	75	4,01	3,1	0,0	6,9	0,9	134,2	0,5	0,08	0,0	0,1	28,2	0,0
D	421	101	5,18	4,0	0,0	9,8	1,4	172,3	0,8	0,11	0,1	0,1	39,8	0,0